

Spiele für fitte Erwachsene 60+ – Hauptteil: Fruchtsalat

Die Reaktionsgeschwindigkeit, Orientierung im Raum und das Gedächtnis werden geschult. Die Ausdauer kann trainiert werden.

Vier verschiedene Farben bfu-Balance-Discs oder Tennisringe werden im Raum verteilt. Jede Farbe erhält einen Fruchtname: rot → Erdbeere, blau → Trauben, gelb → Ananas, grün → Kiwi.



Alle Teilnehmenden ausser einem stellen sich auf einen bfu-Disc. Der übrige Teilnehmende nennt eine Frucht, z. B. Traube. Alle mit blauen Discs versuchen, einen neuen Platz zu erwischen, so auch der übrig gebliebene. Wer keinen Platz erhält, gibt die nächste Frucht an. Beim Kommando «Fruchtsalat» wechseln alle ihren Platz.

Material: bfu-Balance-Discs oder Tennisringe in vier verschiedenen Farben, pro Teilnehmenden ein Stück

Quelle: Barbara Vanza, Erika Tschumi, Sonja Werz (Pro Senectute)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO